

LES RISQUES POSSIBLES LIÉS AUX HORAIRES ATYPIQUES

A court terme

- Incidence sur la vie sociale
- Diminution de la vigilance
- Fatigue, irritabilité
- Accident de travail et accident de trajet plus fréquents et plus graves

A long terme

- Cancer (sein, prostate...)
- Troubles digestifs
- Troubles du sommeil
- Troubles métaboliques (surpoids, diabète, hypercholestérolémie)
- Troubles cardio-vasculaires (hypertension artérielle...)
- Complication durant la grossesse (accouchements prématurés, retard de croissance intra-utérin, avortements spontanés)



SPSTL42
PRÉVENTION ET SANTÉ

Service de Prévention et de Santé au Travail Loire 42



TRAVAIL EN HORAIRES ATYPIQUES

Adapter son activité à son corps

SEPTEMBRE 2024

CONTACT

 www.spstl42.fr

 contact@santetravail42.fr

 Siège social : 11 petite rue des Tanneries
42335 ROANNE CEDEX

HORLOGE BIOLOGIQUE

Ensemble des mécanismes biochimiques et physiologiques qui permettent une activité rythmique de l'organisme.

 **07H30**
La sécrétion de mélatonine cesse

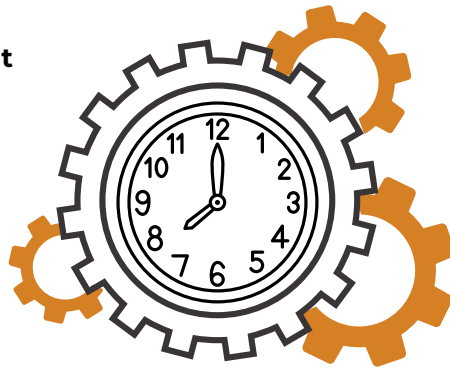
 **08H30**
Les mouvements intestinaux commencent

 **14H30**
Coordination à son meilleur niveau

 **15H30**
Temps de réaction à son meilleur niveau

 **17H00**
Force musculaire et efficacité cardiovasculaire maximales

 **19H00**
Température corporelle maximale



 **02H00**
Sommeil plus profond

 **04H30**
Température corporelle minimale

 **21H00**
La production de mélatonine commence

► PRÉCAUTIONS À ADOPTER POUR UN SALARIÉ

Vie sociale

- Conserver des moments de partage avec vos proches (repas, sortie...)

Hygiène de vie

- Prendre un repas équilibré avant la nuit de travail (cf. flyer alimentation horaires atypiques)
- Éviter les grignotages, mais s'autoriser une collation
- Penser à s'hydrater pendant le poste
- Prévoir un vêtement chaud en milieu de poste (le corps se refroidit vers 3-4H du matin)
- En fin de poste, éviter les excitants (thé, café, tabac...)
- Prendre un petit-déjeuner léger
- Au réveil, faire un repas équilibré
- Pratiquer une activité physique régulière

Sommeil

- Instaurer un rituel de coucher
- Se protéger de la lumière vive lors du retour à domicile
- Débrancher le téléphone, utiliser les bouchons d'oreilles
- Favoriser l'obscurité de la chambre
- Maintenir une régularité des rythmes de repos et de sommeil
- Ne pas hésiter à faire une sieste ou une micro-sieste

► PRÉCAUTIONS À ADOPTER POUR UN EMPLOYEUR

Si le travail en horaires atypiques est indispensable à l'activité :

- Instaurer un rythme horaire (matin ; soir ; nuit)
- Instaurer un rythme anti-horaire (nuit ; soir ; matin)